

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 2/2018

**COACHING -
ETT LIVS-
LÅNGT
LÄRANDE**

**FÖREBYGG
SKADOR MED
KNÄKONTROLL**

**TA MED
TRÄNINGEN
UT**

**NYTT
BOKPAKET**

UTGES I MAJ
SVARA SENAST
18 MAJ

**IDROTTENS
TRÄNING**

**IDROTTENS
LEDARSKAP**



FOTO: BILDRIKÄN

Träning och ledarskap för alla nivåer och åldrar

Ledarskap och träning är viktiga områden att ha koll på som tränare. Böckerna i periodens paket tar upp dessa två områden med fördjupad och aktuell kunskap.

Idrottens ledarskap och *Idrottens träning* är först och främst framtagna som utbildningslitteratur för den nya Grundutbildningen för tränare, men kan även användas i andra idrottsrelaterade utbildningar och som fortbildning på egen hand. Innehållet passar för tränare på alla nivåer och i alla åldersgrupper. Oavsett om man tränar barn, ungdomar, elitidrottare eller motionärer.

Boken *Idrottens ledarskap* tar upp olika aspekter av ledarskapet. Inledningsvis kan du läsa om ett idé- och värderingsstyrt ledarskap som kännetecknas av de sex nyckelorden: idén, värderingar, vision, engagemang, mod och lärande. Värdefrågorna fortsätter sedan som ett bärande tema med idédokumentet *Idrotten vill*

och andra dokument som påverkar hur vår idrott formas och bedrivs, och då med fokus på unga idrottare.

Därefter beskriver boken ledarskapets grundprinciper. Författarna tar upp olika modeller och teorier som försöker göra det möjligt att beskriva och förstå ledarskap. Ett centralt begrepp inom idrott och ledarskap är motivation. Boken beskriver vad motivation är men viktigast av allt, hur du som tränare kan skapa en motiverande träningsmiljö. Tydligt kopplat till motivation finns också lärande och de pedagogiska frågorna. Författarna skriver om några olika perspektiv på lärande och ger dig som tränare tips och tankar om hur du kan skapa en god lärandemiljö för de du leder.

I slutet av boken ger SISU Idrottsutbildarna sin syn på lärande, samt visar hur du genom att planera, genomföra och utvärdera skapar bästa möjliga utveckling. Du kan också läsa om vikten av att ha balans i livet samt att du planerar in återhämtning

– oavsett om du är ideell, arvoderad eller anställd tränare. Att vara tränare kan vara både inspirerande och utmanande. Och att du själv mår bra är en förutsättning för att du och de du leder ska utvecklas.

Den andra boken, *Idrottens träning*, tar upp olika aspekter av träning och tränarskap. Inledningsvis förklaras begreppet ”rörelseförståelse” (eller physical literacy som är den engelskspråkiga benämningen). Efter det beskrivs träningslärans grunder; de fysiska grundegenskaperna som tillsammans bestämmer den fysiska prestationsförmågan och de sex träningsprinciperna som du behöver ha koll på för att få till en optimal prestationsutveckling.

Att vara fysiskt aktiv har många olika hälsoeffekter, fysiologiska och psykologiska, för barn, ungdomar och vuxna. Du får lära dig vilka dessa effekter är och vad som krävs i form av konkreta rekommendationer. Dessutom får du en inblick i vad som händer i kroppen då den växer, hur olika funktioner och färdigheter utvecklas

IDROTTENS LEDARSKAP

NYTT!

**SVARA
SENAST
18 MAJ**

**EXTRA LÅGT
MEDLEMSPRIS
DENNA PERIOD:**

329:-

ORDINARIE PRIS: 418:-

IDROTTENS TRÄNING

FÖRFATTARE: Böckerna är skrivna av närmare ett tjugotal författare som representerar ett antal olika lärosäten runt om i Sverige, Riksidrottsförbundet samt SISU Idrottsutbildarna. Författarna har akademisk förankring men också erfarenheter från idrotten, som tränare och ledare.

IDROTTENS LEDARSKAP, mjukband, 128 sidor

IDROTTENS TRÄNING, mjukband, 192 sidor

PAKETETS ART NR: 1409

SISU Idrottsutbildarnas nya idrottsövergripande tränarutbildning

Utbildningarna Plattformen, GTU 1 och GTU 2 har funnits under många år men håller på att fasa ut. Istället kommer det att finnas tre nya nivåer på den idrottsövergripande utbildningen:

- Introduktionsutbildning för tränare (är klar och består av en kostnadsfri webb som du hittar på SISU Idrottsutbildarnas hemsida).
- Grundutbildning för tränare, kommer bestå av de två böckerna *Idrottens ledarskap* och *Idrottens träning*, en webb samt en fysisk träff. Denna utbildning beräknas vara igång under hösten 2018.
- Fortsättningsutbildning för tränare (beräknas vara igång i slutet av 2019).

Utbildningsutbudet görs om för att bidra till idrottsrörelsens arbete med att skapa en mer inkluderande och välkomnande miljö. En miljö som utgår från varje idrottares unika förutsättningar och behov och på så sätt bidrar till idrottens förflyttning mot de gemensamma målen för år 2025. Utbildningarna kommer rikta sig till alla tränare oavsett vilken åldersgrupp man leder och har en progression där man får möjlighet att fördjupa sina kunskaper.

och vikten av att ta hänsyn till de individuella förutsättningarna. Författarna skriver också om träningsplanering och tar upp olika tidsperspektiv, alltifrån det korta (ett enskilt träningspass) till det långa (årsplanering) och beskriver planeringsprocessen med dess olika delar.

Det krävs många gånger mycket träning för att få till en bra prestationsutveckling. Men det är inte alltid att det är den som tränar mest och hårdast som utvecklas bäst. I boken kan du läsa om den viktiga fysiska och psykologiska återhämtningen för dina aktiva. Dessutom lär du dig hur du ska agera vid akuta skador och vid olika sjukdomstillstånd. Sist men inte minst får du med dig funderingar och fakta som kanske utmanar dig i ditt eget sätt att tänka om träning och tävling.

PG Fahlström:

”Kompetensen hos tränarna är avgörande”

Per Göran (PG) Fahlström, universitetslektor vid Linnéuniversitetet, är den ende i Sverige som doktorerat på coaching inom idrott.

– Jag brukar säga att jag är en blandras. Det ena benet har jag i idrotten, bland annat som tränare på alla nivåer inom badminton sedan 40 år tillbaka. Det andra benet har jag i akademien där jag har varit verksam sedan 70-talet, säger han.

Sedan 2003 har PG:s akademiska bas funnits på Linnéuniversitet i Växjö. Dessförinnan var han verksam vid Umeå universitet.

– I starten av min forskning var jag inriktad på coaching eftersom det då var inne med mentala aspekter och sådant, men de senaste tio åren har det handlat mer om talang och talangutveckling, goda idrottsmiljöer och så vidare. Många av uppdragen har kommit från Riksidrottsförbundet (RF), som jag skrivit flera rapporter för, säger PG, som

menar att det har varit ett bra sätt att få ut sin forskning.

En av dessa rapporter är Idrottens tränarutbildningar – kartläggning och analys: Huvudrapport, som han genomfört tillsammans med kollegan Mats Glemne.

Deras uppdrag var att se över olika aspekter av de utbildningar som RF och SISU står för. De träffade representanter från cirka 25 specialidrottsförbund och ett tiotal distrikt.

– Det var fantastiskt spännande och visade bland annat hur väsensskilda villkoren är för olika idrotter. Det går inte att prata om den svenska idrotten i singular. Idrotten är otroligt heterogen och skillnaderna kan vara avsevärda. En del idrotter har egna utbildningsresurser, medan andra är helt beroende av RF och SISU eftersom de inte har resurser att ta fram material själva. Därför är det viktigt att



det finns bra gränsöverskridande utbildningsmaterial, vilket de stora idrotterna också kan ha nytta av.

I rapporten drar de också slutsatsen att utbildningsprogrammet måste vara väldigt flexibelt i tillgänglighet. En lösning är så kallad blended learning, där webbaserad utbildning blandas med fysiska träffar.

– På så sätt kan man nå många fler. Alla kan inte lägga en långhelg på en kurs. Och då kan man också nå föräldrar som kanske inte har egen idrottsbakgrund men som kan bli tränare. Det måste vara lätt att komma in i idrotten.

I det nya tränarmaterialet *Idrottens ledarskap* har PG tillsammans med tre kollegor skrivit två kapitel. Det ena handlar om ledarskap och det andra om lärande. Ambitionen är att förmedla ett innehåll som är ”vid fronten”, en modern kunskap som håller.

– Ledarskap är ett klassiskt och centralt idrottsämne. Det går inte att prata om idrott utan att prata om ledare och coacher. Det handlar om ledarskapets grundprinciper. Tanken är att man ska kunna använda de modeller som finns och att innehållet ska vara tillämpbart. Vi ger inspel men vill också väcka läsar-

nas frågor. Det är en sak att kunna ledarteorier – en annan att vara en bra ledare själv. Vi vill få dem att läsa, fundera och själva hitta ett sätt att vara. Det går inte att säga så här blir du en bra ledare, det måste man fundera ut själv.

PG:s egen ”coachingresa” har varvats av både teori och praktik.

– Som ledare gör man en resa. Om jag tittar på det arbete jag själv gjorde för många år sedan hade jag inte gett mig godkänt nu. Det viktigaste är att vara självreflekterande och lära av sina erfarenheter. En erfarenhet för mig har varit att våga släppa på prestigen. Jag brukar säga att man lär sig så länge man har elever, man blir aldrig färdig utan upptäcker nytt hela tiden. För min del har det varit jättevärdefullt att vara verksam i både idrotten och akademien.

Om du jämför tränarnas kompetens under de år du varit verksam, är tränarna generellt sätt bättre idag?

– Idag lägger man ofta för mycket vikt vid det fysiska utförandet i yngre åldrar. Det blir väldigt fort matchanalyser. När barnen är 10 - 11 år måste man ta hänsyn till att de har helt olika förutsättningar. Man måste förstå att det är människor man tränar och då behöver man både idrottslig och pedagogisk kunskap. Det tycker jag vi pratar för lite om vid utbildningar. Här måste specialidrottsförbunden visa att ledarskapsutbildning är lika viktig som tränarutbildning.

Hur skulle du beskriva en bra tränare?

– Det är en person med idrottslig och pedagogisk kompetens. Självklart måste jag som ledare kunna min idrott, men jag måste också ha kunskap i hur jag ska organisera träning. Hur jag ska tänka kring storlek, ålder, könssammansättning och så vidare. Jag ska försöka skapa ett klimat där idrottarna lär sig. Och kunna testa att misslyckas, vilket inte betyder att misslyckas, utan att vara lyhörd och flexibel. Det gäller att ha ett reflekterande förhållningsätt och kunna ompröva det man gör. Kompetensen hos tränarna är helt avgörande för svensk idrott och därför är det viktigt att de känner sig fortbildade, avslutar PG Fahlström.



Maten – ditt bästa träningsredskap

Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett tag stannat i utvecklingen? Det kan bero på att du inte har utnyttjat kraften i ditt viktigaste träningsredskap – maten.

Rätt sammansatt mat kan vara din starkaste allierade i träningen, och kan göra ett bra träningsupplägg fantastiskt. Forskningen i idrottsnutrition har på senare år tagit flera kliv framåt i frågan om hur man kan använda kosten för att få bättre resultat i träningen.

Det här är en bok som ger dig djupgående förståelse kring hur träningen och maten samverkar och påverkar din kropp, samtidigt som den är en praktisk guide till hur du kan äta för att nå just dina mål effektivare och snabbare. Här finns också tips som gör att du själv kan laborera med upplägget för att passa dig och din vardag ännu bättre. Och självklart får du recept för dagens alla mål!

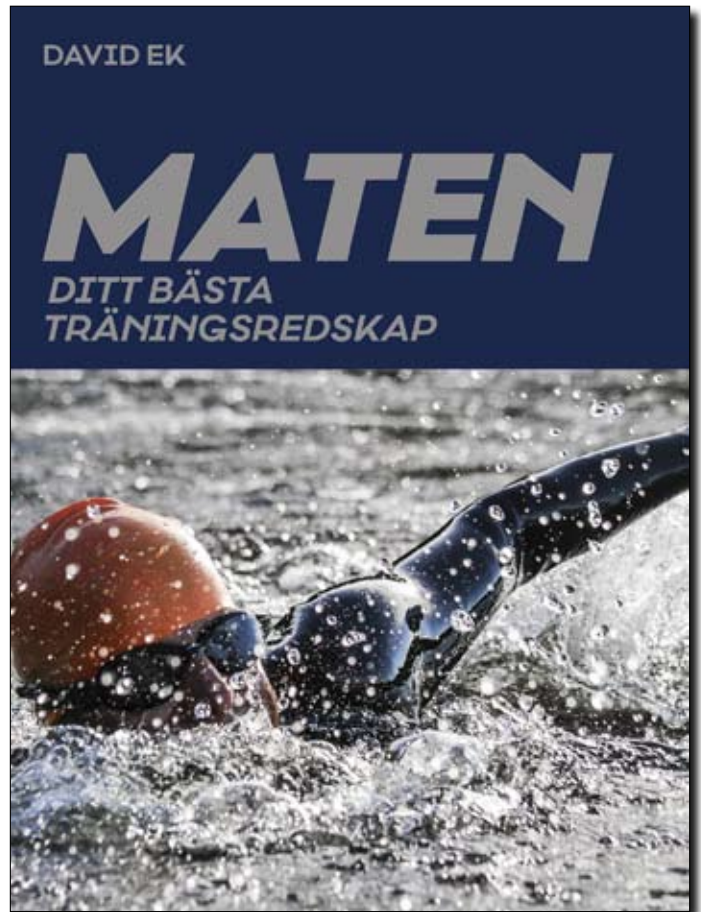


FOTO: NADIA OERHAGE

”Boken riktar sig till sådana som jag själv. De som vill ta nästa steg och utnyttja träningen maximalt.”

David Ek, näringsfysiolog, författare och före detta elitsimmare.

FÖRFATTARE: David Ek
UTGIVEN: 2018, hårdband, 192 sidor
ART NR: 7757
MEDLEMSPRIS: 195:-



Happy Food

Enligt stjärnkocken Niklas Ekstedt och vetenskapsjournalisten Henrik Ennart är psykisk ohälsa en folksjukdom som hänger tätt samman med västerländsk mat och livsstil. Våra utdöende tarmbakterier står i direkt samverkan med hjärnan och vår lycka stå på spel. I *Happy Food* berättar författarna om den senaste medicinska forskningen och ger handfasta och inspirerande råd om hur du själv kan påverka det mentala välmåendet.

FÖRFATTARE: Niklas Ekstedt, Henrik Ennart
UTGIVEN: 2017, hårdband, 239 sidor
ART NR: 7759
MEDLEMSPRIS: 208:-



Ät rätt när du tränar

För dig som idrottar är maten av stor betydelse eftersom den påverkar kvalitén på ditt träningspass och hur din kropp svarar på träning över tid. Vill du optimera din prestation kan det till och med vara avgörande. I *Ät rätt när du tränar* får du lära dig om de vanligaste näringsämnen och hur mycket energi du behöver beroende på hur hårt du tränar. Du får också veta hur du sätter ihop kosten för att den ska passa just dina behov och hur du planerar matintaget i förhållande till träning och tävling. I slutet finns goda receptförslag på hur en dagsmeny, beroende på energibehov, kan se ut.

FÖRFATTARE: Petra Lundström, Emma Lindblom
UTGIVEN: 2015, mjukband, 56 sidor
ART NR: 1376
MEDLEMSPRIS: 150:-



Ingegerd Ericsson:

”Det finns fortfarande anledning att missionera”

Ingegerd Ericsson, filosofie doktor i pedagogik, docent och lektor i idrottsvetenskap vid Malmö universitet, är pionjär inom området fysisk aktivitet och lärande.

Intresset väcktes redan på 70-talet då hon upptäckte att hon var särskilt intresserad av att jobba med de elever som inte hade det så lätt för sig motoriskt och som därför inte var så motiverade.

– Om inte vi i skolan kan motivera de omotiverade vem ska då göra det?, säger hon.

Ingegerd Ericssons är författare till boken *Rör dig – lär dig* som kom ut 2005, men som nu kommer i en uppdaterad version. Boken kan beskrivas som ett uppslagsverk för föreningsledare, lärare, föräldrar och andra intresserade som jobbar med rörelse och lek. Den innehåller vetenskapliga rön, tips och förslag på övningar. Innehållet bygger på olika forskningsresultat, till stora delar från ”Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil”.

Ingegerd har sina idrottsliga rötter i gymnastiken. Som barn var hon med i Hammarbygymnasterna i Stockholm. Efter studier vid GIH flyttade hon till Skåne och en tjänst som idrottslärare vid Järnäkraskolan i Lund. Det var där hon påbörjade sina motorikobservationer i samarbete med skolhälsovården.

– Jag jobbade med barn som var rädda för plint och bock, barn som behövde specialgymna. Det resulterade i materialet *MUGI – motorisk utveckling som grund för inläring*. Det innehåller olika övningar som skapar rörelseglädje och som man kan göra i grupp.

På Järnäkraskolan arbetade hon i drygt 25 år.

– Då kände jag att nu kan jag det här och ställde mig frågan vad kan jag göra mera, berättar Ingegerd.

Det ledde henne till Kristianstad där



FOTO: CATHARINA GRAHN

hon utbildade lärare och fritidspedagoger mellan 1995 - 98. Därefter sökte hon till forskarutbildningen i pedagogik.

1999 var Ingegerd med och startade det så kallade Bunkefloprojektet, ett forsk-

ningsprojekt i ortopedi vid Skånes universitetssjukhus UMAS och i pedagogik på Malmö högskola. Studien genomfördes på elever i årskurs 1 - 3 på Ängslättskolan utanför Malmö. Utgångspunkten

var att studera hur eleverna påverkades av att få daglig idrottsundervisning.

– Tanken var att följa två årskullar med daglig idrottsundervisning och sedan följa upp resultaten i nio år. Men rektorn såg redan efter ett år att den ökade idrottsundervisningen ledde till bättre studieresultat. Det var så bra att de fortsatte att göra motorikobservationer och ha daglig idrottsundervisning.

Projektet övergick så småningom i Bunkeflomodellen och modellen spreds till fler skolor i landet. Ett nätverk bildades och redan från start deltog 1 100 skolor.



FOTO: CATHARINA GRAHN

– Det gjordes många insatser och vissa städer var väldigt på, men det fick inte det nationella genombrott som vi hoppades på. Man når inte alla om det inte finns ett övergripande beslut från regeringen. Det var upp till kloka skolledare om det skulle hända något.

Ingegerd Ericsson skulle helst se att Sverige tar efter Danmark där daglig fysisk aktivitet är inskrivet i läroplanen.

– Det händer inte i Sverige och jag fattar inte varför. Sedan tycker jag att det är tråkigt att man inte fokuserar mer på idrott och hälsa. Varför pådyvla de andra lärarna att de ska avbryta sina lektioner och lägga in rörelse. Det finns ju idrottslärare som är utbildade och kunniga. Och jag ser inte heller att man satsar på de svagaste i skolan, de med de sämsta förutsättningarna. Det är sådana saker som driver mig fortfarande. Det finns fortfarande anledning att missionera. Och att skriva böcker som *Rör dig – lär dig*.

Sedan första versionen av boken kom ut har det trots allt hänt en del på området. Den uppdaterade upplagan har uppdaterats med skolans nya läroplan och kursplan i idrott och hälsa, Socialstyrelsens vägledning och Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

Avslutningsvis, har du några medskick till idrottsrörelsen när det gäller barns motoriska utveckling?

– Idrottsledare är fantastiska som lägger ner massor av tid utan ersättning. Men jag skulle önska att de fick en tydlig utbildning i hur barns motoriska utveckling ser ut och hur man kan stötta dem. Idrottsrörelsen måste finnas där för alla barn och inte bara dem som ska bli tävlingsidrottare. I föreningslivet är det ofta fokus på prestation, men det är bättre om barn kan prova på olika idrotter. Jag önskar att man fick bort den tidiga barnifieringen och att man inte låter små barn tävla. Barn ska ha roligt med sin träning och inte behöva åka långt bort för att tävla.

- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott hittar du på svenskidrott.se.
- Mer information om motorikträning och forskning går att läsa på mugi.se.



Rör dig lär dig – motorik och lärande

UTGIVEN: 2018, mjukband, 190 sidor

ART NR: 1230

MEDLEMSPRIS: 223,-

FLER MATERIAL MED LEKAR OCH RÖRELSE

För dig som leder barn i 6 – 10 årsåldern.

Författare till båda materialen är Ninni Kysela och Mi Robertini.

Träna kroppen & hjärnan med roliga lekar

Fantasin är ett viktigt redskap för att locka barnen till rörelse. Därför finns till varje lek i det här materialet en berättelse om Mini och hennes vänner som leder vidare till själva leken. Kondition, koordination, balans och styrka är fysiska färdigheter som genomgående tränas i de olika lekarna, som med fördel genomförs utomhus i kuperad terräng

UTGIVEN: 2016, häfte, 72 sidor

ART NR: 1383

MEDLEMSPRIS: 150,-

WEBB: tranakroppenochhjarnan.se



Träna med roliga lekar utomhus

I 21 lekar får du ta del av lokatten Mini och hennes vänner som guidar dig och barnen genom en fantasifull träningsresa i skogen. Webbplatsen visar hur lekarna utförs och i häftet kan du läsa om vilka färdigheter som tränas i respektive lek.

UTGIVEN: 2011, mjukband, 56 sidor

ART NR: 1301

MEDLEMSPRIS: 150,-

WEBB: sisuidrottsbocker.se/roligalekar



Färre korsbandsskador med knäkontroll

Knäskador är ett gissel som drabbar många aktiva, i synnerhet tjejer inom bollidrotter. Men många skador går att undvika genom förebyggande träning. Det menar Annica Näsmark, fysioterapeut för damlandslaget i fotboll och en av dem som ligger bakom det så kallade Knäkontrollprogrammet.

– Gör man programmet regelbundet i samband med uppvärmningen minskar risken att få en korsbandsskada med 64 procent, säger hon.

År 2009 genomfördes forskningsprojektet Knäkontrollstudien i svensk flickfotboll med stöd av Svenska Fotbollförbundet och Folksam. Studien är en av världens största skadeförebyggande undersökningar inom idrotten. Huvudansvariga forskare för studien var Markus Waldén och Martin Hägglund vid Linköpings universitet. Bakgrunden till studien var det faktum att risken att skada det främre korsbandet i knäleden är 2-3 ggr större bland flick- och damfotbollsspelare jämfört med pojk- och herrfotbollsspelare. Syftet med studien var att undersöka om ett 15-minuters uppvärmningsprogram kan förebygga främre korsbandsskador och andra allvarliga knäskador i flickfotboll.

Resultaten visade att nästan två tredjedelar av alla främre korsbandsskador hos tonårstjejer kan förebyggas med ett speciellt uppvärmningsprogram. Annica Näsmark var en av dem som fick i uppdrag att ta fram programmet.

– Med hjälp av programmet kan man förbättra den neuromotoriska funktionen, sitt rörelsemönster samt knäkontroll. Balans, bålstyrka, benstyrka - framför allt baksida lår, hopp- och landningsteknik samt rörlighet i flera leder och muskler är övriga funktioner som tränas och förbättras säger Annica Näsmark och fortsätter:

– Det gäller att tänka på samma sätt som man gör när man checkar av bilen innan en resa. Det vill säga att i uppvärmningen känna efter hur mår min kropp idag, se om något är annorlunda och så vidare. Genom att få in bra rörelser innan träning får man igång systemet och då har man också gett sig själv bättre förutsättningar.



Som ung spelade Annica själv fotboll i Hammarby IF. Där drog hon på sig en korsbandsskada, som resulterade i att hon slutade med fotbollen.

– Jag gjorde ingen operation utan valde att sluta och istället satsa på mitt yrke. Men det gav mig erfarenheter så jag vet hur jobbigt det kan vara att få en allvarlig knäskada.

Annica blev fysioterapeut och är till vardags verksam vid Artrokliniken i Stockholm. Hon sitter i Fotbollförbundets medicinska kommitté och jobbar som fysioterapeut för damlandslaget i fotboll.

Inom fotbollen är Knäkontrollprogrammet inlagt i tränarutbildningarna redan vid de första utbildningsstegen. Det finns också en Fotbollsjukgymnastförening med cirka 100 fysioterapeuter som regelbundet träffas årligen vilket innebär att i samtliga distrikt i Sverige finns Knäkontrollutbildade fysioterapeuter som kan anlitas om intresse finns.



Knäkontroll - en väg till skadefri idrott

Häftet riktar sig till dig som vill ha knäkontrollövningarna i bokform. Du lär dig om hur knäet är uppbyggt, de vanligaste knäskadorna och om förebyggande träning.

FÖRFATTARE: Anette von Porat

ART NR: 1316

MEDLEMSPRIS: 150:-

– Studien resulterade i utbildningar om det här för alla föreningar. En framgångsfaktor har varit att vi bjuder in både spelare och tränare till utbildningarna och att vi även åker ut till föreningarna.

Själva knäkontrollprogrammet består av sex grundövningar med fyra olika svårighetsgrader.

– I och med att det finns olika stegringsgrader kan man jobba individuellt. Spelare kan få i hemuppgift att träna den/de funktioner som bör förbättras, säger Annica.

Är övningarna viktiga även för killar?

– Knäkontrollprojektet och studien riktade sig till tjejer men det är lika viktigt för killar att jobba med skadeförebyggande träning. Det är trots allt vanligare med den här typen av knäskador hos yngre tjejer men även killar drabbas såklart.

Får du förfrågningar även från andra idrotter att jobba med detta?

– Det förekommer att andra idrotter hör av sig och vill ha utbildningar. Innebandy, basket och handboll var förutom fotboll med från början när Knäkontrollprogrammet utvecklades. Vi var elva sjukgymnaster från dessa olika sporter som var med och utvecklade programmet. Det är dock inga andra idrotter som har gjort samma forskning som fotbollen gjort.

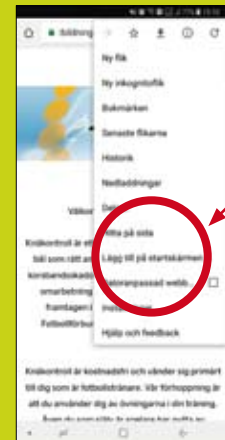
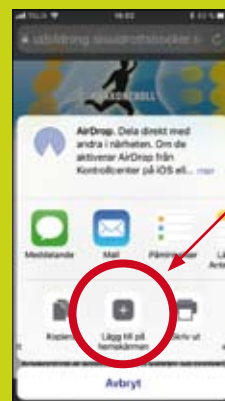
Ny webbsida: Knäkontroll.se



Den tidigare appen med Knäkontrollprogrammet har laddats ned närmare 150 000 gånger sedan den kom 2012. På grund av stora kostnader och svårigheter med uppdateringar finns nu Knäkontrollprogrammet i liknande form på webbsidan knäkontroll.se. Den är öppen för alla att använda kostnadsfritt.

Tips!

Ett tips är att skapa en genväg till webbplatsen på din hemskärm för att alltid ha Knäkontroll lättillgängligt. Se exempelbilder nedan från I-phone och Android.



KURSER NÄRA DIG

JÄMTLAND-HÄRJEDALEN
Träningsläger för styrelsen: 20/10
Östersund
sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

NORRBOTTEN
Föreningsträff, tema strategi
2025: 16/5 Pajala
IdrottOnline Klubb - Gruppansvarig ledare/tränare: 16/5 Kiruna
Föreningsträff, tema strategi
2025: 17/5 Övertorneå
IdrottOnline Klubb - Hemsida grund: 17/5 Kiruna
Föreningsträff, tema strategi
2025: 22/5 Överkalix
Föreningsträff, tema strategi
2025: 23/5 Haparanda
Föreningsträff, tema strategi
2025: 12/6 Gällivare
IdrottOnline Klubb - Hemsida fortsättning: 18/6 Luleå
sisuidrottsutbildarna.se/norrbotten

SKÅNE
IdrottOnline klubb - Hemsida - Fortsättning: 17/5 Landskrona
Mitt första ledaruppdrag: 20/5 Malmö
Plattformen - barn och ungdom:

26/5 - 27/5 Helsingborg
Idrottens Föreningslära - Tema - Bokföring i föreningen: 30/5 Helsingborg
sisuidrottsutbildarna.se/skane

SMÅLAND
Volontärens värdskap - Hjärtat i evenemanget: 16/5 Ljungby
Så funkar det - allt du vill veta om demokrati och föreningskunskap: 13/9 Kalmar
Att arbeta i valberedning: 19/9 Jönköping
sisuidrottsutbildarna.se/smalands-idrotten

UPPLAND
Plattformen: 25 - 26/8 Uppsala
GTU1: 8 - 9/9 Uppsala
GTU2: 6 - 7/10, 10/11 Uppsala
sisuidrottsutbildarna.se/uppland

VÄSTRA GÖTALAND
Föreläsning: Hur kan vi hjälpa elitidrottande ungdomar att hantera pubertetsåren: 30/5 Göteborg
Ungas utsatthet på nätet, journalisten och författaren Caroline Engvall föreläser: 7/5 Skövde, 9/5 Mariestad
sisuidrottsutbildarna.se/vastragotaland

TIPS PÅ FÖRELÄSARE

Optimera kvinnors träning

Författarna till boken *Kvinnor och träning*, Lisbeth Wikström-Frisén och Anna Nordström, beskriver hur kvinnor kan optimera sin träning för en hälsosam prestationsutveckling utan att riskera kvinnospecifika hälsorisker eller idrotts-skador. De ger praktiska råd om hur träningen kan läggas upp utifrån den senaste forskningen, oavsett om syftet är att må bättre eller prestera bättre.



Hör projektledare Anders Stjern Dahl berätta.

Anders Stjern Dahl från SISU Idrottsböcker berättar mer om författarna och boken *Kvinnor och träning* i en kortfilm. Du hittar filmen på youtube när du söker på bokens titel.



BOKTIPS

Du behövs som vuxen - en inspirerande bok för dina samtal med barn och unga

En av dom allra tydligaste erfarenheterna från Bris, Barnens Rätt i Samhället, är att vuxna i barns vardag spelar stor roll. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. *Du behövs som vuxen* vill bidra med kunskap, mod och hopp - vikten av just ditt bemötande. Oavsett om du möter barn som är födda och upp vuxna i Sverige eller barn som nyss kommit hit, kommer du att få konkreta verktyg för att utveckla dig själv i ditt uppdrag som ledare inom idrotten.

FÖRFATTARE: Petter Iwarsson

ART NR: 1711

MEDLEMSPRIS: 65:-



Barnkonventionen och föreningsidrotten - handbok för idrottsledare

För att inspirera idrottsledare till att diskutera och skapa verksamhet som är trygg och bra för barn har UNICEF Sverige tagit fram denna handbok. Den fokuserar särskilt på konventionens fyra grundprinciper; barns lika värde, barnets bästa, barns rätt till liv och utveckling samt barns rätt att uttrycka sin åsikt och få den respekterad. Boken är skriven av idrottsforskarna Susanna Hedenborg och Johan R Norberg och kan laddas ned eller beställas som tryckt version gratis på: unicef.se.



UTGIVEN: 2017, häfte, 84 sidor

ART NR: 1401

MEDLEMSPRIS: 150:-

Läs mer om Bosön, Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna och deras verksamhet:

www.sisuidrottsutbildarna.se

www.boson.nu

www.rf.se

www.svenskidrott.se



Armand Krajnc – mästare på mycket

För 17 år sedan blev han världsmästare i mellanvikt i proffsboxning. För tio år sedan startade han Ystad Sportklubb. 2010 vann han Mästarnas Mästare. Nyligen gick han in i rollen som samordnare för Soffta, en fritidsgård i Tomelilla. Nu är han aktuell med boken *Twelve Rounds – träna som en mästare*. Armand Krajnc vill mycket – och får mycket gjort.

Armand är på tillfälligt besök i Stockholm. Han kommer direkt från en intervju hos "Malou – efter tio" på TV4. Med sig har han det första tryckta exemplaret av sin bok.

– Det känns bra att hålla i boken, säger han inte utan stolthet.

Sedan Armand Krajnc slutade med proffsboxningen för 12 år sedan har mycket hänt.

– Jag har tre barn som är 9, 13 och 16 år så det är full rulle därhemma. Sedan är jag samordnare för Soffta fritidsgård i Tomelilla. Tio minuter därifrån ligger Ystad där jag bor och har min klubb Ystad Sportklubb som jag grundade för tio år sedan. Nu har vi många duktiga ledare i klubben och därför kände jag att jag kunde ta på mig det andra jobbet också, berättar Armand.

Efter karriären har han också hunnit med att arrangera proffsgalor i boxning.

– Det blev sju stycken. Jag har en Las Vegasinställning till sporten, men när jag höll på var publiken i Sverige inte riktigt mogen för det när det gäller boxning. Nu börjar proffsboxningen bli mer och mer accepterad även om det alltid finns de som är för eller emot.

Så småningom föddes tanken på en bok.

– Nu med all crossfit, tabata och andra nya träningsformer tänkte jag att allt det här har jag. Jag har hållit på med olika kampsporter – karate, taekwondo - och gått över 800 matcher. Som barn var jag fotbollstokig, jag spelade tennis och schack. Idrott har varit mitt liv. Allt det här måste jag blanda ihop och göra något av – jag kan inte bara kasta bort det och läsa in all min kunskap. Min pappa brukade säga till mig: "Armand du måste vara stolt för det du gör". Men jag hade

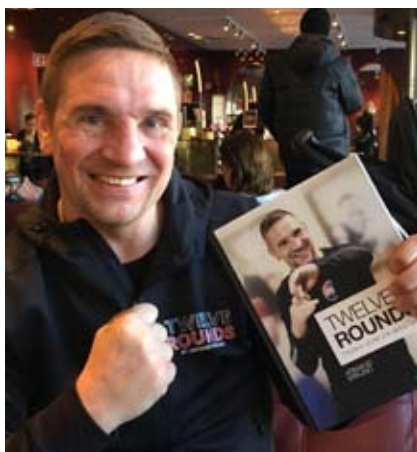


FOTO: MARIE LOUISE BERGH

bara tränat på och gått hem till mitt rum. På den tiden fanns inte sociala medier så folk visste inget om vad jag gjorde och vilken kunskap jag hade. Det var dags att förmedla ut den.

Sagt och gjort. *Twelve Rounds* är en träningsbok kombinerad med korta berättelser. Övningarna är indelade i 12 ronder. Varje rond består av tre cirkelövningmoment på en minut vardera. Boken innehåller också QR-koder så att det går att se Armand köra övningarna "live".

– Jag tog fram 12 stationer som tar 45 minuter att köra. Du tränar olika moment utan handskar. Det är enkla övningar där du ökar på intensiteten vartefter du själv vill. Alla kan köra detta - från nybörjare till elit. Det är som IKEA, man kan göra sin egen meny av träningar med enkla övningar som fungerar bra.

Har det bidragit till dina framgångar att du höll på med många idrotter som barn?

– Ja, det tror jag. Varje gång du träffar en ny människa med annan bakgrund, kultur, religion och så vidare får du mer kunskap. Ju mer du sätter dig på prov och testar olika saker desto mer rutin och erfarenheter får du. Det kan man inte köpa sig till.

Förutom övningar innehåller Armands bok korta historier från hans liv. Också de i 12 ronder.

– Det är stories från livet. Inte för mycket biografi utan mer motiverande berättelser. I slutet av boken har jag också med lite citat från olika personer som har

varit mina mentorer genom livet.

Som samordnare på fritidsgården Soffta i Tomelilla fungerar Armand själv som en mentor för de ungdomar som söker sig dit. Hans drivkraft där verkar vara densamma som den var under hans aktiva tid.

– Jag vill visa att jag kan där också. Jag har lärt mig jättemycket från idrotten som jag tar med mig i det arbetet. Men det är mycket och hårt jobb. Soffta är en öppen fann där alla är välkomna. Det är lite utlandstänk. Ungdomarna kommer med förslag och jag bollar med dem. Vi ska ha musiken på, det ska vara glädje. På sommaren ska vi öppna upp och ha aktiviteter på torget. Många av ungdomarna har inte tränat tidigare, men har börjat nu. Jag kör lite kullerbyttor och visar någon grej. Jag funderar på att lägga en mjuk pusselmatta där vi kan träna lite slag och annat. Alla vill inte vara med men de är där och sitter och tittar i alla fall.

2010 vann du Mästarnas Mästare och under våren var du med när ni tävlade i lag. Vad betyder det att delta där?

– Det var kul att träffa andra likasinnade. Vi hade ju aldrig träffats innan. Alla de här stora idrottsprofilerna, legenderna har tusentals timmar bakom sig för att bara få till ett kast eller ett hopp. Alla som har lyckats, som vunnit OS och VM-medaljer, de har andats sin sport. Det kommer inte gratis. Man behövde bara se på blicken så förstod man varandra. Det är en otrolig känsla, säger Armand och avslutar:

– Men nu vill jag träffa vanliga människor och nå ut till dem. Dela med mig helt enkelt.

Twelve rounds – träna som en mästare

UTGIVEN: 2018,
häftband, 146
sidor
ART NR: 7760
MEDLEMSPRIS:
212:-



Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

HÄLSA OCH PERSONLIG UTVECKLING

Nu är det kul igen – från utmattnings till arbetsglädje

Karin Adelsköld är hyllad komiker, författare, journalist och föreläsare som under många år humorcoachat företag och myndigheter. 2016 gick hon käpprätt in i väggen och upptäckte då att humorn var hennes viktigaste verktyg för att hantera sin situation. Boken ger dig en nära inblick i Karins liv som utmattad och vägen tillbaka. Den är en konkret guide för att – utifrån den senaste humorforskningen – skapa en kul arbetsplats och mer arbetsglädje.

UTGIVEN: 2018, hårdband, 218 sidor
ART NR: 7761

MEDLEMSPRIS: **179:-**

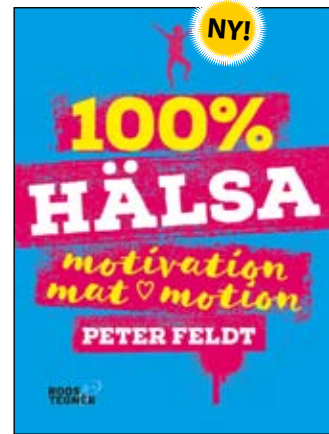


100% hälsa – motivation, mat & motion

Bokens tre delar, Motivation, Mat och Motion presenterar grundstenarna för en hållbar hälsa, oavsett om ditt mål är att klara ett långlopp eller bara resa dig ur soffan och gå en promenad. Du får den information och inspiration du behöver för att påbörja din resa mot en hållbar hälsosam livsstil. Författaren Peter Feldt, kiropraktor och föreläsare inom hälsa och motion, har i flera år drivit lobbyarbete för bättre förutsättningar för friskvård i Sverige.

UTGIVEN: 2018, mjukband, 192 sidor
ART NR: 7763

MEDLEMSPRIS: **177:-**



Hälsorevolutionen – vägen till en antiinflammatorisk livsstil

Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist och författare, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, nedstämd och sliten. Det blev början på en fyra år lång undersökande resa där hon sakta men säkert upptäckte en helt ny livsstil – det antiinflammatoriska – som kom att förändra hennes liv. Boken är en kunskapsresa såväl som en livsresa med aha-upplevelser, enkla kurer, recept och tips som hjälper dig att komma igång med ditt nya, ljusa liv.

UTGIVEN: 2018, hårdband, 342 sidor
ART NR: 7762

MEDLEMSPRIS: **159:-**



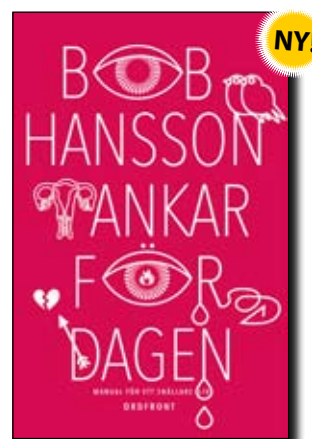
Tankar för dagen – manual för ett snällare liv

En bok om att bli snällare mot sig själv och därmed andra. De bästa av poeten och författaren Bob Hanssons morgonfunderingar ur radioprogrammet Tankar för dagen samsas med nyskrivna texter och övningar lämpliga för den stressade moderna människan. En text om dagen kan räcka, fyra minuter som kan putta dagens alla andra minuter åt ett håll de förtjänar.

UTGIVEN: 2018, hårdband, 163 sidor

ART NR: 7764

MEDLEMSPRIS: **189:-**



Det lönar sig att vara medlem!

✓ NOGA UTVALT

Idrottens bokklubb är en del av förlaget SISU Idrottsböcker. Vi producerar böcker med utgångspunkt i idrottens behov, för din och idrottens utveckling. I medlemstidningen som kommer 4-5 gånger per år kompletterar vi SISU Idrottsböckers egna produktioner med aktuella böcker från andra förlag.

✓ FÖRMÅNLIGA PRISER

Som medlem får du upp till 20 % rabatt på SISU Idrottsböckers produktioner. Dessutom förmånliga priser på utvalda titlar från andra förlag.

✓ EN ENDA REGEL

I varje medlemstidning presenteras "periodens bok". Om du inte vill ha den måste du avbeställa före angivet datum.

Bra att veta

- Har du mottagit en bokleverans bekostar du själv eventuell retur.
- Oavsett hur många böcker/produkter du beställer är pack och porto för närvarande 39:- inkl moms/paket inom Sverige. Fakturan bifogas i din leverans.
- Uppsägning av medlemskapet kan ske via e-post eller telefon.

Kontaktuppgifter till vår kundtjänst hittar du på tidningens baksida.



20286911

B



SISU
Idrottsböcker

UTELIV

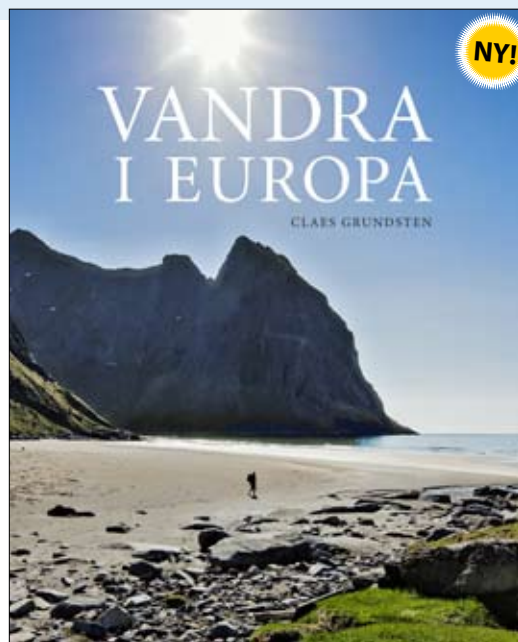
Vandra i Europa

I Claes Grundstens nya bok får vi följa med på mer än 30 europeiska längre och kortare vandringar, från det klassiska och branta Olympus i söder till lappländska Kungleden i norr.

Claes tar oss med på Björnrundan i Finland, stigar i Dolomiterna, det tyska Bayerischer Wald och skotska West Highlands. Han vandrar på öar som Inre Hebriderna, Madeira, Korsika, Island och irländska Connemara. Med mer än 200 storslagna fotografier och texter bjuds vi på upplevelser för både kropp och själ.

Vandring har blivit ett alltmer populärt sätt att semestra och samtidigt komma nära naturen – och Europa bjuder på fantastiska möjligheter att uppleva olika landskapstyper och kulturer.

FÖRFATTARE: Claes Grundsten
UTGIVEN: 2018, hårband, 304 sidor
ART NR: 7765
MEDLEMSPRIS: 297:-



Avancerad klättring och repteknik

Avancerad klättring och repteknik vänder sig till dig som har klättrat ett tag men vill lära dig mer och utvecklas till en bättre och mer kompetent klättrare. Boken är rekommenderad kurslitteratur för Svenska Klätterförbundets normerade kurser och tar bland annat upp: Mental klättring, Fall och fallträning, Sprick- och långtursklättring, Kamraträddning, Ankarbygge, Aidklättring, Jumarering, Clogging, Borrbulvar och bultning

FÖRFATTARE: Nils Ragnar Gustavsson
UTGIVEN: 2018, mjukband, 413 sidor
ART NR: 7766
MEDLEMSPRIS: 379:-



Stora boken om kajakpaddling

En omfattande bok om kajakpaddling som tar upp allt du behöver veta oavsett om du precis har köpt en kajak, planerar en vintertur eller vill komma igång med kajaksurf. *Stora boken om kajakpaddling* är rekommenderad för blivande examinatörer och havskajakledare. Den tar bland annat upp Kajakutrustning, Turpaddling, Paddelteknik, Navigation, Säkerhet, Räddning och bogsering.

FÖRFATTARE: Staffan Ekholm
UTGIVEN: 2018, mjukband, 421 sidor
ART NR: 7767
MEDLEMSPRIS: 329:-



KONTAKTUPPGIFTER TILL VÅR KUNDTJÄNST

E-post: kundtjanst@sisuidrottsbocker.se
Telefon: 0411-167 77
Öppettider:
Måndag-fredag: kl. 09.00-16.00

Adress vid retur:
SISU Idrottsböcker
Idrottens bokklubb
Box 24
274 21 Skurup

Bg: 264-6354



www.sisuidrottsbocker.se

KAMPANJ

TA MED DIG TRÄNINGEN UT!



Outdoor training
- utomhusträning med EFIT
ART NR: 9028

**EXTRA LÅGA
MEDLEMSPRISER:
100:-/st
(ord pris 150:-)**



Träna snabbhet
och explosivitet
ART NR: 1365



Pulsträning
ART NR: 1305



Bli starkare
ART NR: 1354



Bra och enkla fystester
ART NR: 1319

VINNARE I OMSLAGSTÄVLINGEN

Tack till alla er som röstade
i tävlingen om årets omslag
2017!

Här ser ni resultatet av
omröstningen.

1. Grundkurs i konstakning
2. Löpning för motionär och elit
3. Bli en stjärna på skidor
4. Yogaträning för idrottare
5. Banläggning



Periodens paket: Idrottens ledarskap och Idrottens träning art nr: 1409

Vill du bara ha periodens paket behöver du inte göra något. Beställning av andra böcker och avbeställning:

- Logga in på www.sisuidrottsbocker.se eller
- Sms:a till 71120 eller
- Posta svarstalongen nedan.

Periodens paket skickas ut i slutet av maj.

SVARA SENAST DEN
18 MAJ



MEDLEMSNUMMER

Enklast och snabbast beställer och avbeställer du på

www.sisuidrottsbocker.se

Där hittar du också hela bokklubbens sortiment och aktuella kampanjer.

Om du har frågor kontakta vår kundtjänst. Kontaktuppgifter hittar du på tidningens baksida.

Svars- och beställningstalong

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	7763	100% hälsa - motivation, mat & motion	177 kr
	7766	Avancerad klättring och repteknik	379 kr
	1354	Bli starkare	100 kr
	1319	Bra och enkla fystester	100 kr
	1711	Du behövs som vuxen	65 kr
	7759	Happy food	208 kr
	7762	Hälsorevolutionen – vägen till en antiinflam...	159 kr
	1316	Knäkontroll – en väg till skadefri idrott	150 kr
	1401	Kvinnor & träning	150 kr
	7757	Maten – ditt bästa träningsredskap	195 kr
	7761	Nu är det kul igen – från utmattning till arbets...	179 kr
	9028	Outdoor training – utomhusträning	100 kr
	1305	Pulsträning	100 kr
	1230	Rör dig – lär dig	223 kr
	7767	Stora boken om kajakpaddling	329 kr
	7764	Tankar för dagen – manual för ett snällare liv	189 kr
	1383	Träna kroppen & hjärnan med roliga lekar	150 kr
	1301	Träna med roliga lekar utomhus	150 kr
	1365	Träna snabbhet och explosivitet	100 kr

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	7760	Twelve rounds – träna som en mästare	212 kr
	7765	Vandra i Europa	297 kr
	1376	Ät rätt när du tränar	150 kr
		Fyll i övriga beställningar här!	

Ange ditt mobilnummer och e-post här eller via kundtjanst@sisuidrottsbocker.se så får du kostnadsfri sms- eller e-postavisering. Paket som aviseras med brev kostar 25 kr (postens avgift).

Mobilnummer:
E-post:

Sms:a din beställning eller avbeställning till nummer 71120 – och du får direkt ett bekräftelse-sms tillbaka

Avbeställ periodens bok: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) nej (t ex: BOK 12345678 nej)

Beställning: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) artikelnummer på boken eller böckerna du vill ha. Vill du beställa flera titlar behövs mellanslag mellan varje artikelnummer. (t ex: BOK 12345678 2200)

Avbeställning och beställning: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) nej (mellanslag) artikelnummer på boken eller böckerna du vill ha. Vill du beställa flera titlar behövs mellanslag mellan varje artikelnummer (t ex: BOK 12345678 nej 2200)

Glöm inte mellanslagen mellan BOK, medlemsnummer och artikelnummer när du sms:ar – som vi har beskrivit ovan.

Jag avbeställer periodens utvalda paket art nr: 1409

FAKTURAN SKA SKICKAS TILL FÖLJANDE ADRESS (OM EJ SOM OVAN)

Förening/organisation/företag
Ref. person
Adress
Postnr/Ort